

Programme

• Sesshin du samedi 8 au mardi 11 novembre. Arrivée le 7 avant le dîner de 20h30 ou de préférence en fin d'après-midi. Départ le mardi 11 vers 16h30 après le samu final qui est très important, merci d'y participer jusqu'à la fin.

Possibilités d'hébergement

• Tente personnelle.
• En dehors du lieu : hôtels et gîtes, réserver personnellement environ 4-5 semaines à l'avance. Regarder sur internet ou par exemple : hôtel "La Barguelonne" (Montcuq) : 05 65 31 84 45, hotelbarguelonne@gmail.com, réservation en ligne : labarguelonne.ellohaweb.com – "Le Souleillou" (Montcuq) 05 65 22 48 95 ou 07 61 51 69 41, réservation en ligne : lesouleillou.com – Oh P'tit Rapporteur (Montcuq, voir sur internet Booking).

Accès à l'ermitage

• Train : Gare de Cahors. Prévenir auparavant tél : 06 82 77 86 32.
• Voiture : Chercher "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps pour le GPS. Sinon : Autoroute A20, sortie Cahors-Centre n°57. Après le péage, tout droit jusqu'au rond-point, puis dernière sortie D820 Cahors. Continuer sur la D820 aux ronds-points suivants. À un rond-point après Cahors, prendre direction D653 vers Montcuq. Rester sur la D653 puis tourner à droite à Saint-Daunès, avant Montcuq. Traverser le village et tourner à gauche rue des Crubelets, puis après le petit pont, monter en restant à droite pendant 4 km jusqu'au chemin de terre indiqué "732 Chemin des Guignes".

Amener : un kimono ou vêtement ample de couleur sombre type jogging. Un zafu, draps et taies d'oreiller pour le gîte. Bol, couverts, serviette. Chaussures et vêtements pour le samu. Lampe de poche.

Ermitage Zen de Mokuonji, 732 Chemin des Guignes, 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY
GPS : 44.370575, 1.200238 ou "732 Chemin des Guignes 46800" sur Google Maps
06 82 77 86 32 ou 06 83 10 51 19 – www.mokuonji.fr – reikozen2@gmail.com

Bulletin individuel de réservation

À retourner avant le **20 octobre 2025** à :
Evelyn de Smedt, 732 Chemin des Guignes, 46800 BARGUELONNE-EN-QUERCY.

Sesshin d'automne 2025

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt du samedi 8 au mardi 11 novembre 2025.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____

Moyen, date et heure d'arrivée _____

Hébergement ☐ Tente personnelle ☐ Gîte

Participation par personne 140 € – À régler à l'inscription: 40 €

Pour les personnes en grandes difficultés financières, possibilité de parler sur place avec le trésorier.

Mode de règlement France : ☐ Espèces ☐ Chèque bancaire *Attention : chèques de banques françaises uniquement, à l'ordre d'Evelyn de Smedt.*
Autre pays : ☐ Espèces



Sesshin d'automne

Dirigée par Evelyn Reikō de Smedt

Du samedi 8 au mardi 11 novembre 2025

Ermitage des Guignes Hautes, dans les Causses du Quercy

06 82 77 86 32 – 06 83 10 51 19 – reikozen2@gmail.com

MOKUONJI 黙音寺
Temple de la mélodie du silence

Association Zen Internationale
Fondateur Maître Deshimaru

"Dans notre monde perturbé, pratiquer zazen signifie revenir à la véritable dimension de l'être humain, retrouver l'équilibre fondamental de son existence."

Taisen Deshimaru (1914 - 1982)



La pratique du zen

Zazen, l'assise silencieuse, est la posture d'éveil qui s'est transmise depuis le Bouddha Shākyamuni.

Seulement s'asseoir le dos droit, la respiration calme et profonde, le regard tourné vers l'intérieur de soi-même, on peut faire l'expérience qui nous relie à notre véritable nature.

Evelyn Reikō de Smedt

Fut l'une des plus proches disciples de Maître Deshimaru qui apporta la graine du Zen en Occident.

Elle le suivit quotidiennement de 1973 jusqu'à son décès en 1982 et l'aida aussi à la rédaction et la publication de ses ouvrages en langue française.

Elle est elle-même l'auteure de différents ouvrages, notamment : *Zen et Christianisme*, *La lumière du Satori* (ed. Albin Michel), *Les Patriarches du Zen*, *L'Anneau de la Voie* (ed. Le Relié).



L'Ermitage des Guignes Hautes

Mokuon Ji, le Temple de la Mélodie du Silence, fondé en 2005 par Evelyn Reikō et ses disciples, est situé dans le Causse du Quercy Blanc du Lot.

Le calme, le dōjō traditionnel, la nourriture simple et variée permettent à chacun de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.

